## 13.035 Strapačky s kyslou kapustou
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| zemiaky | 20,00 | 13,00 | 28,00 | 18,20 | 33,00 | 21,45 | 38,00 | 24,70 |
| cibuľa | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,25 | 2,00 | 1,70 | 2,00 | 1,70 |
| múka | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 11,00 | 11,00 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 |
| vajcia | 7 | 0,35 | 9 | 0,45 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 |
| olej | 0,60 | 0,60 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 |
| kapusta kyslá b. n. | 6,00 | 6,00 | 8,00 | 8,00 | 9,00 | 9,00 | 12,00 | 12,00 |
| slanina údená b. kože | | | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 |
| hmotnosť porcie v g | 200 | | 240 | | 300 | | 360 | |

### Výrobný postup

Zemiaky umyjeme, očistíme, postrúhame, vodu scedíme, pridáme múku, soľ, vajcia a vypracujeme cesto, ktoré cez haluškáreň pretláčame do vriacej, osolenej vody, povaríme. Po vybratí halušky premastíme časťou oleja. Na druhej časti zapeníme očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu, pridáme posekanú kyslú kapustu, podusíme a zmiešame s haluškami. Slaninu pokrájame na drobné kocky, opražíme a polievame každú porciu zvlášť.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 1727 | 415 | 10,22 | 7,6 | 3,7 | 71,4 | 7,5 | 71,3 | 2,6 | 0,024 | 0,2 | 0,1 | 39,9 | 2,6 |
| **B** | 2353 | 565 | 14,42 | 10,2 | 2,5 | 97,0 | 10,3 | 98,0 | 3,6 | 0,032 | 0,3 | 0,2 | 54,6 | 3,6 |
| **C** | 2760 | 662 | 16,63 | 13,2 | 3,1 | 111,4 | 11,9 | 113,8 | 4,2 | 0,036 | 0,4 | 0,2 | 63,1 | 4,2 |
| **D** | 3410 | 818 | 20,32 | 18,6 | 4,3 | 133,1 | 14,2 | 140,7 | 5,0 | 0,044 | 0,5 | 0,3 | 77,8 | 5,0 |